

5 دلیل برای آنکه هندوانه بخورید!

شاید خوردن تکه‌های بزرگ و آبدار هندوانه تمام دست و بال آدم را نوچ کند، اما این میوه برای سلامتی بسیار مفید است. پزشکان 5 دلیل برای خوردن هندوانه در تابستان دارند.



شاید خوردن تکه‌های بزرگ و آبدار هندوانه تمام دست و بال آدم را نوچ کند، اما این میوه برای سلامتی بسیار مفید است. پزشکان 5 دلیل برای خوردن هندوانه در تابستان دارند.

تکه‌های بزرگ و آبدار هندوانه که گاز زدنشان تمام دست و بال آدم را نوچ می‌کند، یکی از خوردنی‌های اصلی بعد از ظهرهای داغ تابستان به شمار می‌رود. این میوه که در بسیاری مواقع به تنهایی نقش دسر را ایفاء می‌کند، برای سلامتی نیز بسیار مفید است. اما مهم‌ترین فواید این میوه برای سلامتی کدامند؟

1- تسکین دهنده ماهیچه‌های دردناک است

بر اساس مطالعه جدیدی که در مجله Journal of Agricultural Food and Chemistry منتشر شده، نوشیدن آب هندوانه قبل از انجام فعالیت‌های سنگین به کاهش ضربان قلب و درد روز بعد ماهیچه‌ها کمک می‌کند. آب هندوانه سرشار از آمینو اسیدی به نام ال-سیترولین است که بدن انسان آن را به ال-آرگینین تبدیل می‌کند؛ آمینو اسیدی ضروری که به تسکین رگ‌های خونی و بهبود جریان خون کمک می‌کند.

در این مطالعه که بر روی 7 مرد داوطلب انجام شد؛ هر روز و یک ساعت پیش از کار، 500 میلی‌لیتر آب هندوانه طبیعی، آب هندوانه غنی شده با سیترولین، و یا دارونما به شرکت کنندگان داده شد. نکته جالب توجه این بود که نوشیدنی طبیعی به همان اندازه نوشیدنی غنی شده موثر بود. محققان همچنین به این نتیجه رسیدند سلول‌های روده در جذب سیترولین از آب هندوانه، خصوصاً زمانی که این نوشیدنی غیر پاستوریزه باشد، به مراتب بهتر از جذب این ماده از مکمل‌های حاوی سیترولین عمل می‌کنند.

2- به سلامتی قلب کمک می‌کند

بر اساس مطالعه‌ای که اوایل امسال توسط آرتورو فیگوئرا، فیزیولوژیست دانشگاه ایالتی فلوریدا انجام شد؛ زنان یائسه‌ای که به مدت شش هفته از مکمل‌های عصاره هندوانه غنی شده با سیترولین و آرگینین موجود در بازار استفاده کردند، بهبود قابل ملاحظه‌ای در سلامت سیستم قلبی-عروقی خود به دست آوردند. همچنین نتیجه مطالعه دیگری که سال 2012 / 1391 (باز هم به سرپرستی فیگوئرا) انجام شده بود، نشان داد که استفاده از این مکمل‌ها در افراد چاق و میان‌سال، به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.

3- باعث تقویت قوای جنسی است

بهبود گردش خون علاوه بر اینکه برای قلب مفید است، مزایای دیگری نیز برای بدن دارد. از جمله آنها این است که هندوانه به عنوان ماده‌ای طبیعی برای تقویت قوای جنسی مردان عمل می‌کند. اما احتمالاً برای اینکه بتوانید به نتیجه مطلوب برسید، باید میزان زیادی هندوانه بخورید. با این وجود، خوردن بیش از حد هندوانه اثرات جانبی نامطلوبی به دنبال دارد، چرا که هندوانه از دیرباز به عنوان ادرارآوری طبیعی شهرت دارد!

4- سرشار از ویتامین و مواد معدنی است، اما کالری اندکی دارد

شاید تصور کنید به دلیل آنکه بیش از 90 درصد هندوانه را آب تشکیل داده است، این میوه ارزش غذایی اندکی دارد. اما یک قاچ 300 گرمی هندوانه می‌تواند حدود یک سوم نیاز روزانه شما به ویتامین‌های A و C را تامین کند؛ و همچنین حدود 9 درصد از میزان توصیه شده پتاسیم روزانه بدن را فراهم می‌آورد.

5- برای مقابله با سرطان مفید است

هندوانه یکی از بهترین منابع غذایی لایکوپین است؛ آنتی‌اکسیدانی که هم در پیشگیری و هم درمان سرطان پروستات تاثیر است. البته دانشمندان هنوز مشغول تحقیق در خصوص جزئیات این تاثیرات هستند.